



Les signes conventionnels

Les terrains

½ terrain défensif

½ terrain offensif

terrain complet

Nommer les lignes en français et en anglais

Les joueurs

Les signes (O, X, O1, X1, 1,2,...)

L'orientation.

Le nom des joueurs en Belgique, aux USA → Différence

Exemples.

Le ballon

2 façons

Les déplacements sans ballon

Les signes (en ligne droite, en zigzag, démarcages (in, out, up, Vcut), roll, arrêts, les pivots, le rebond, les écrans, roll in, pop out, les changements de rythme,...)

Les déplacements avec ballon (le dribble)

Les signes (en ligne droite, en zigzag, les changements de rythme, la prise d'écran,...)

Les Passes

Les signes (chest, bounce, baseball, hand off, spin the ball ...)

Option de passe

Les shoots

Lay-up, set et jump shoot

Divers

Coach, feeder, cône, chaise, cerceau,...

Les rotations des files



Méthodologie

Dans ce chapitre, nous vous donnons des trucs, des astuces, des règles pour entraîner... mais l'essentiel viendra de vous, de votre personnalité.

1. Sécurité :

Vous devez toujours penser à la sécurité de vos joueurs.

- Proscrire les exercices à risque (deux files de part et d'autre d'un même panneau, des allers-retours en même temps...).
- Nettoyer la surface de jeu de tous objets « dangereux ». (Ballons, cônes, bancs, flaques d'eau, sueur...)
- Vérifier les panneaux.
- Echauffer progressivement
- Consignes vestimentaires (lacets, bijoux, lunette, ...)

2. Les 4 objectifs permanents lors d'un entraînement (Les 4 points cardinaux)

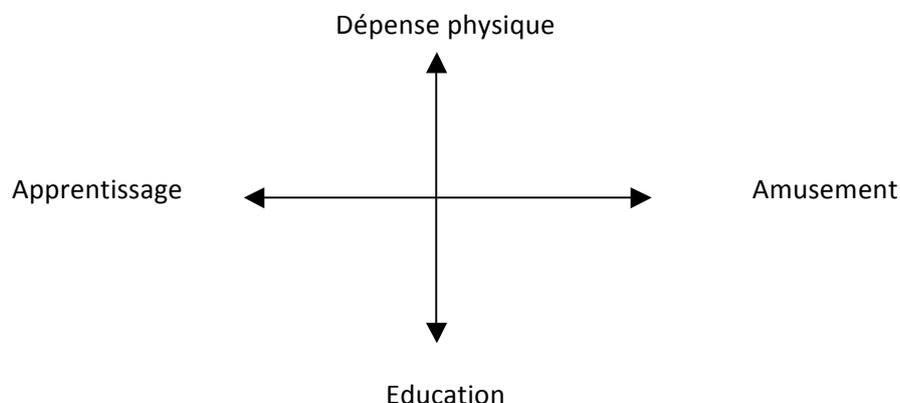
Quand vous entraînez, vous devez toujours avoir en tête ces quatre priorités, nous les appelons nos 4 points cardinaux sans eux vos entraînements seront moins efficaces.

Dépense physique : Activité cardio-vasculaire importante (TEM élevé)

Apprentissage : Je transmets en permanence un message technique, tactique...

Amusement : Les joueurs doivent prendre du plaisir

Education : Respect de soi, des autres (coéquipier, adversaire, arbitre, public...), du matériel, règles de vie en groupe.





3. Organisation :

a. Mon placement sur le terrain

- Lors des explications, je me place devant mes joueurs (Arc de cercle), ils doivent tous me voir.
- Lors d'une démonstration, je montre à mes joueurs la technique de face et de profil.
- Lors de l'activité, Je me déplace en permanence autour de mon groupe, je ne leur tourne pas le dos, je surveille le groupe le plus éloigné de moi.

b. Le matériel

- Je pense et je place mon matériel avant la séance. (Ballons, chasubles, cônes, panneaux, sifflet, ...)
- Je range mon matériel après la séance (je compte les ballons, je referme les canas...)
- Je respecte le matériel (je ne m'assieds pas sur les ballons, propreté de la salle (chenin gun, ...))

c. Temps d'engagement moteur (TEM)

C'est le temps que les joueurs passent en action, en mouvement pendant un entraînement

Mais cette activité est en rapport direct avec le sport enseigné, ici le basket. A certain moment les joueurs courent, sautent mais ne font pas du basket, à cause de l'entraîneur (mauvaise préparation d'entraînement) ou à cause des joueurs (indiscipline). On dit à ce moment que les joueurs sont « hors tâche ». On calcule le TEM en ôtant de la durée totale d'un entraînement (100%), les activités suivantes :

- Le temps passé dans les files
- Les explications du coach
- Les corrections individuelles ou collectives avec arrêt de l'activité
- Le temps d'organisation
- Les Breaks
- Les punitions
- Le temps passé « hors tâche »

Des études ont démontré que plus le TEM est élevé, plus l'entraînement est efficace.



Comment augmenter ce TEM ?

- Je dispose les joueurs en dispersion, en vague, en file. En fonction de l'exercice à enseigner.
- Je pense aux placements des files, aux rotations (numéroter, simplifier au maximum les trajets, la file avec ballon...)
- Je rentabilise l'espace, jamais de panneaux libres, pas d'attente dans les files,
- Je donne un ballon à tous les joueurs.
- Je parle un minimum
- Je ne fais pas de 5c5 (10 joueurs, 1 ballon), je privilégie les jeux réduits (1c1, 2c1, 2c2...) (4 joueurs, 1 ballon)

4. Mon attitude

a. Le maintien

Mon apparence est très importante

b. La ponctualité

J'arrive 10 minutes avant l'heure de l'entraînement, je reste 10 minutes après (stretching, discussion avec les parents, douches...).

c. La tenue vestimentaire

J'entraîne en tenue sportive. (Pas de jean)

5. L'utilisation du sifflet

Il pend à mon cou (mains libres pour démonstration, pour empoigner le joueur), son bref et puissant.

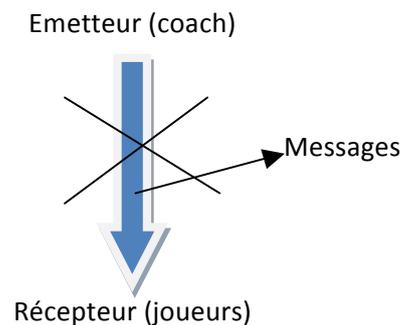
6. La préparation écrite

Propre, claire, minutée, utilisation des signes conventionnels, très peu de texte (attention à l'orthographe).



7. La communication

Lors d'un entraînement, le coach parle souvent mais son message n'arrive pas toujours au cerveau des joueurs. Pourquoi ?



Causes de non réception

- **Pas entendu** (distraction des joueurs, voix trop faible, distance trop importante, mauvaise orientation, bruits)
- **Pas compris** (la langue, l'articulation, explications trop compliquées, pas du niveau...)
- **Pas envie, pas motivé** (rare)
- **Oublié** (une fois, pas deux)

Démarche pour éviter la non perception du message.

- 1) Coup de sifflet. Cela signifie, arrêt de toutes les activités : arrêter les ballons, arrêter les déplacements,...)
- 2) Faire cesser les derniers bruits.
- 3) Je me place correctement devant le groupe.
- 4) Je me tais, j'observe les distraits.
- 5) Je parle enfin. Je module ma voix, je parle lentement, j'articule.
- 6) Mes explications sont claires et simples.



8. Méthode d'apprentissage (Méthodologie)

I. Une technique

Pour enseigner une **technique**, l'entraîneur s'impose 6 étapes et utilise des exercices progressifs en intensité mais surtout en difficulté.

Etape 1

Nommez ce que vous enseignez et décrivez les points importants

Etape 2

Montrez la technique soit vous-même soit par des joueurs. Pas intensité

Etape 3

Utilisez des exercices d'initiation, il s'agit d'exercices très simples, sans shoot et sans référence de terrain. Exécution très lente.

Etape 4

Utilisez des exercices de progression, plus difficile dans l'organisation, dans les rotations de file, avec plus de mouvements, avec des shoots et donc avec l'espace basket (terrain, lignes, anneaux...) mais pas de défenseurs. Exécution plus rapide.

Etape 5

Utilisez des exercices de condition de match, ces exercices se réalisent avec défenseur, à vitesse maximale et sont transférables en match.

Etape 6

Supramatch. Utilisez des exercices plus difficiles que le match.

Exemple sur la chest pass

II. Les fondamentaux

Pour enseigner **une situation réduite** (2c2, 3c3...) l'entraîneur s'impose 5 étapes.

Etape 1

Nommez ce que vous enseignez, expliquez sa finalité et citez les points importants.

Etape 2

Montrez la situation globale avec des joueurs. Pas intensité (2c2, 3c3...)

Etape 3

Décomposez le mouvement en situation crédible et transférable, intensité maximale (2c0, 2c1, 2c1'...)

Etape 4

En situation de condition de match, ces exercices se réalisent avec défenseur, à vitesse maximale et sont transférables en match.(2c2, 3c3...)

Etape 5

Supramatch. Utilisez des exercices plus difficiles que le match.



Exemple

- 2c2 give and go offense
- 2c2 défense switch sur pick and roll

III. Une tactique

Pour enseigner **une tactique**, l'entraîneur s'impose 6 étapes.

Etape 1

Expliquez les points forts de la tactique

Etape 2

Montrez le système en 2 dimensions (tableau)

Etape 3

Montrez le système en 3 dimensions (5c0) d'abord lentement puis à vitesse réel.

Etape 4

Décomposez la tactique en situations réduites (2c2, 3c3, 4c4) appelées BREAK DOWN DRILL. A nouveau, ces décompositions doivent être réalistes.

Etape 5

Situation globale en 5c5 ½ terrain

Etape 6

Situation globale en 5c5 tout terrain.

- Un système homme à homme
- Un système de zone

9. La correction d'un mouvement

Il s'agit maintenant de corriger la prestation individuelle ou collective des joueurs. L'entraîneur se réfère à un modèle pour évaluer la performance du joueur. Cette référence est la technique ou la tactique enseignée, plus le coach maîtrise la connaissance du geste, plus il corrige efficacement.

Après cette comparaison entre le modèle enseigné et la prestation du joueur, l'entraîneur corrige, Il utilise des Feedbacks pour communiquer avec le joueur.

Les feedbacks

1) La direction du feedback

Vers un individu, vers un groupe



2) Le but du feedback

Encouragement
Réprimande
Intensité (plus vite, court !, pousse,...)
Correction

3) La forme du feedback

Verbale

Le ton (pas d'agressivité, pas d'énervement, pas crier...)
Prénom d'abord

Gestuelle

J'utilise mon corps pour communiquer : pour désapprouver (main aux hanches ; doigt levé =mécontent...) pour encourager (je frappe dans les mains, pouce levé= félicitation...)
Ma posture me donne de l'autorité, de l'assurance, du crédit.
Pas de mains dans les poches

4) Précision du feedback

Eviter les phrases passepartout du style « mauvaise passe »

5) Le suivi du feedback

Mon intervention est elle efficace ?



10. Démarche à suivre lors des exercices didactiques et des examens

- 1) Préparation écrite
- 2) Vérifier le terrain (Sécurité)
- 3) Aménager le terrain (cônes,...)
- 4) Siffler, rassembler
- 5) Vérifier la tenue des joueurs, compter
- 6) Explications
- 7) Répartitions des groupes, des joueurs par terrain
- 8) Démonstration avec 1 groupe
- 9) Lancement de l'activité
- 10) Corriger, encourager, réprimer, intensifier...
- 11) Siffler et modifier l'exercice, le jeu, l'apprentissage.
- 12) Lancement de l'activité
- 13) Corriger, encourager, réprimer, intensifier...
- 14) Siffler et modifier l'exercice, le jeu, l'apprentissage.
- 15) Lancement de l'activité
- 16) Corriger, encourager, réprimer, intensifier...
- 17) Siffler et modifier l'exercice, le jeu, l'apprentissage.
- 18) ETC...



Rapport d'activité didactique

Nom du stagiaire : Prénom : Gsm :
Date : Lieu de l'activité :
Nom du Maître : Gsm du Maître :

Activité

Un apprentissage – Un échauffement – Un jeu- Un entraînement –
Une journée de stage
Nombre de joueurs : Populations :
Objectifs :

Évaluation de la prestation

Veillez utiliser les signes +, - ou +/- pour évaluer les items.

Sécurité

- Vérification de la présence d'objets sur ou aux alentours de l'aire de jeu.
- Attitudes sécurisées
- Exercices sécurisés
- Consignes vestimentaires (bijoux, lacets, ...)

Temps d'engagement moteur

Faible Normal Elevé Adapté/inadapté

Contenu (le fond)

- Explications suffisantes, claires et correctes
- Démonstration appropriée
- Maîtrise de la technique ou de la tactique enseignée
- Son modèle de référence est-il suffisant pour le niveau évalué ?
- Exercices en adéquation avec le sujet
- Progression judicieuse dans l'apprentissage
- Utilisation du vocabulaire « basket »



Organisation (la forme)

- Utilisation de l'espace
- Utilisation du matériel
- Placements et rotations des files
- Symétrie
- Placement sur le terrain
- Explications pas trop longues
- Enchaînement des exercices
- Intensité progressive

Interventions avec le groupe

- Corrections suffisantes
- Corrections justifiées
- Feedbacks correctifs appropriés
- Encouragements justifiés
- Réprimandes justifiées

Attitude

- Maintien
- Mains libres (mains dans les poches, sifflet ou préparation en main)
- Voix (forte, modulée...)
- Tenue vestimentaire
- Vocabulaire (grossièretés, tics verbaux, tutoiement...)
- Articulation
- Gestuelle
- Participation active
- Dynamisme
- Enthousiasme
- Self-control



Préparation écrite

- Propreté
- Orthographe
- Clarté
- Utilisation des signes conventionnels
- Minutage

Climat dans le groupe

- Atmosphère positive dans le groupe
 - o Enthousiasme du groupe
 - o Engagement physique important du groupe
 - o Relation avec le groupe